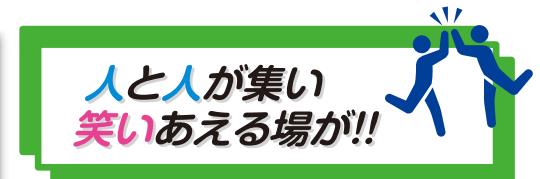


たたいま!

—あたたかな第2の家庭を目指して—



コロナ明けの今年度、少しずつですが活動的になり、親子レクも徐々に始まってきた。今回は親子レク、そして学童内の活動も違った形で始まった各学童の様子をご紹介します。



親子レク再開!はじめの一歩

あおぞらクラブ【富士見学童】

9月3日富士見コミセンのホールで、富士見学童の親子レクを久しぶりに行いました。4種類のゲーム（輪投げ・スリッパとばし・ストラックアウト・トッシング）を親子がチームになつて回り、合計点数を競いました。

内容については親子レク係の皆さん
が、4年ぶりということもあり「親にも
子にも負担が少なく、気軽に参加し樂
しめるように」と考えてくれました。
また他にも景品の買い出し、輪投げや
スリッパとばしの道具の調達、司会進行
や審判なども担当して頂き、無事に開
催することができました。

当日は、一生懸命挑戦し、親子がお互
いを応援して高得点ができると「すご
い!」と盛り上がり、友達にも声援を
送っていました。また待ち時間には、
ホールの隅や休憩室で学童から持つて
行つたけん玉の腕前を披露したり、マ
ンカラをお母さんに教えたり、友達同
士輪になつてカードゲームで遊んだり
して、普段の遊びを紹介する場面もあ
りました。日頃見られない学童の友達
との関りを間近で見られて良かつたと
いう保護者の方もいて、楽しい親子
レクとなりました。

指導員 ● 滝口 寿子

お絵描き水族館では、自分が描いた絵が大きなプロジェクトに映し出され、動く姿に、子ども達は大興奮！個性的な魚達がスクリーんでたくさん泳いでいる姿を見ながら芋煮も美味しくいただきました。保護者同士の交流もでき、良かったとの声が多く聞かれ、大成功の親子レクでした。

指導員●大澤 奈々恵

親子でギュッ!! ひまわりクラブ【泉第1学童】



11月12日(日)保護者会の有志

が企画から運営まで行い、4年ぶりの親子レク『芋煮会＆レクレーション』を開催しました。当日は、なんと90名の親子が参加！

クレーションでは、親子で風船を割るリレーと、光陵高校ITサイエンス部の生徒さんからご協力いただき、お絵描き水族館を行いました。風船リレーでは、普段は恥ずかしくてあまりくつつくことがなくなった高学年の児童も、親子でギュッとくつつき風船を運ぶ姿が見られ、とても盛り上がりました。

お絵描き水族館では、自分が描いた絵が大きなプロジェクトに映し出され、動く姿に、子ども達は大興奮！個性的な魚達がスクリーんでたくさん泳いでいる姿を見ながら芋煮も美味しくいただきました。保護者同士の交流もでき、良かったとの声が多く聞かれ、大成功の親子レクでした。

果物の切り方やロールケーキ作り体験を実施しました。コロナ禍を経て、食べ物作り体験のレクリエーションは今回が初めてです。当日は南平田にあるタウンセンターでレクリエーションを開催し、親子総勢49名が参加しました。

指導員●菅原 紀子

親子で楽しくロールケーキ作り みすみっこクラブ【南平田学童】



11月19日、講師に菊池菓子舗さんを迎えて、親子でロールケーキ作り体験を実施しました。コロナ禍を経て、食べ物作り体験のレクリエーションは今回が初めてです。当日は南平田にあるタウンセンターでレクリエーションを開催し、親子総勢49名が参加しました。

工程を教わった後は、いざ親子で実践！

初めて菊池菓子舗さんより作り方の説明を受け、実際にロールケーキ作りを間近で見ていた子どもたちは、「うわー、おいしそー！」と、思わず声が漏れました。作る工程を教わった後は、いざ親子で実践！

果物の切り方やロールケーキ作り体験を実施しました。そして同じ材料を使っていても、果物の配置やデコレーションの仕方まで一人ひとりの個性が光るロールケーキが完成！ロールケーキはお家に持ち帰り、「すごく美味しかったよ！」と家族みんなで楽しく食べた様子を教えてくれました。

指導員●佐藤 貴子

子どもVS大人の本気のバトル 逃走中! みさとクラブ【平田学童】



黒服＆サングラスのハンターから逃げ、最後まで逃げ切ったら勝ちという、大人気のTV番組『逃走中』を親子レクで再現しました。黒服＆サングラスで現れたかっこいいお父さん・お母さんの姿に、子どもたちは「おー、強そう！」と思わず怖気づく声が…。

1ステージ5分で行いましたが、ハンターは強かった！あつという間に捕まる子が続出。「バランスを確保せよ！」「輪投げチャレンジ！」という2つのミッションをクリアして、牢屋から解放されたものの、また次のハンターに狙われる有様。それでも、子どもたちは、汗びっしょりになりながら、めいっぱい走り回りました。

その後の親子ドッジボールも含め、2時間という短い時間でしたが、子どもたちの歓声が響き渡った楽しい時間でした。

翌日、「筋肉痛だ」と言っているのは、当然のことながらおうちのみなさんだけでした（笑）。

親子レクもいろいろな形で少しずつスタートしました!!

久しぶりの親子レク。楽しみにしている反面、戸惑いも大きいようでした。そこで、慣らしも兼ね、あえて“今まで”を取っ払い、親子参加に限らず&土日開催に拘らず、より多くの子が参加できる平日（学校振休日 11/20）に気軽に楽しめる内容で計画！小学校の体育館をお借りし、午前に第2学童・午後に第1学童に分かれ、講師をお迎えしての運動遊びを楽しみました♪

松原第2指導員●小山 彩香

元気爆発すまいるパワー!! すまいるクラブ【松原第2学童】

当日の子供達は朝から元気いっぱいに活動することができました。赤青黄緑の4チームに分かれて、新聞紙を太く丸めて作った棒を倒さないように走って取ったり、講師や先生を転がし終えるかを競争したり、身体ジャンケン、仲間探し（同じ誕生日など）、ドッジボール、子供VS大人で鬼ごっこ（捕まつたら平均台を渡り歩き、輪をくぐり抜ける修行をして復活）といった内容

を、午前中の2時間、目一杯楽しみました。高学年と低学年の混合チームで、リーダーを筆頭に作戦会議をし、低学年をサポートする優しさも見え、久しぶりの親子レクは大成功でした。

親子レク係リーダー●大宮 陽子



元気いっぱい楽しく!運動教室 おひさまクラブ【松原第1学童】

ようやく日常行事が通常となり、親子レクを実施することができました。

11月という寒い体育館での実施となりましたが、子ども達は元気いっぱいに、いつもとは違うルールの鬼ごっこやドッジボールなどを楽しんでいました。いつもとは違うルールであったり、低学年児童の参加が多いレクリエーションでしたが、みんなルール説明を聞き、分からぬところは、上級生がリードする場面もありました。そんなところからも、子ども達の成長をみることができました。

2時間と言う時間は、長いのかなと最初は思っていましたが、実際は、あつという間の楽しい親子レクとなりました。

親子レク係リーダー●前田 智香



走った!笑った!冬季レク 11/25 にこにこクラブ【松陵学童】

この勢いに乗ってどんどん体を動かして、手始めに自己紹介をしながらのじゃんけん列車からスタート。笑顔が沢山こぼれた所で次の競技の転がしドッジボール！

参加したみんなが楽しめる内容を！と役員さんと吟味して企画した冬季レク。「体を動かしてリフレッシュ」をテーマに赤白に分かれチーム対戦型で6種目を行いました。子ども達の名前と顔が一致しない等、普段なかなか顔を合わせることが無い故の悩みを解消すべく、手始めに自己紹介をしながらのじゃんけん列車からスタート。笑顔が沢山こぼれた所で次の競技の転がしドッジボール！



指導員●遠藤 志津

参考までに、参加したみんなが楽しめる内容を！と役員さんと一緒に企画した冬季レク。

数年ぶりの親子レク開催。開催日が近づくにつれ、子ども達ドキドキソワソワ…。

「お昼ごはんの分のお腹も全部ぶどうで埋めるんだ！」

「シャインマスカットは皮ごと食べられるんだよ！」と、子ども達は行く前から大盛り上がりでした。ぶどう狩り当日。予報はあいにくの雨でしたがバスを降りる頃、空には晴れ間が！スタートの合図で子ども達も一日散にお目当てのぶどう畑へ駆けていきます。

「このぶどう種無しだ！」

「こっちのシャインマスカット美味しいよー！」と教え合う様子もあり、子ども達だけではなく大人も楽しいぶどう狩りとなりました。

お昼ごはんの芋煮の前に子ども達はぶどうでお腹一杯の様子：「マスクット食べ過ぎた～もう一生分食べたよ！」と言いつつ、お昼の芋煮も沢山食べ、ちゃつかりおかわりもする子どもたちなのでした。



「子ども達が楽しめる行事ができるべ…」との保護者の方の意見を元に話し合い、今年は久しぶりにバスレクを復活！子ども達も大はしゃぎでした☆ 佐藤 聖羅

4年ぶりのバス研修！～鶴岡の旅～

よつばクラブ【亀ヶ崎第2学童】

バスに乗って出発進行！！

なかよしクラブ【亀ヶ崎第1学童】

10月30日の小学校代休日の一日保育で、バス2台をお借りし、鶴岡市にある「キッズドーム・ソライ」にみんなで遊びに行つてきました。大型バスに大興奮の子ども達。お友達と一緒にバスの中はとても賑やか⑩

今回、ソライでは「アソビバ」で2時間弱、ネットジャングルやアソビバ全体を使っての鬼ごっこやかくれんぼ等、汗だくなつて時間いっぱい、普段の生活ではなかなかできない遊びを満喫しました。昼食はお弁当を現地に配達して頂き、ソライの一室をお借りして、みんなで同じお弁当を食べました。たくさん遊んだ後ということもあり、みんな食欲旺盛。みんなで食べるお弁当はとっても美味しかったね！「ご飯食べてからも、また遊べるの？」と、まだまだ遊んでいたかった子ども達。またみんなでお出掛けできるといいね♪



夏休みの8月4日に、子どもたちがとても楽しみにしていたバス研修が行われ、福祉バス2台をお借りして鶴岡に行つてきました。午前は鶴岡工コアースというごみ焼却施設へ行きました。ごみクレーンで沢山のごみが持ち上げられる場面を目の前で見学でき、「すごい！」と大興奮の子どもたち。トリックアート仕掛けの撮影スポットで記念撮影もでき、楽しくごみ処理などについて学ぶことができました。

お昼は近くのコニセンにて、各自で持つてきた好きなパンを食べて、パワーチャージ！ 午後からはキッズドームソライへ行き、「アソビバ」では大空間の中で思い切り体を動かして楽しみ、「ツクルバ」では沢山の材料や道具があるアトリエの中で工作を楽しみました。作った作品は持ち帰ることができ、「早くお家の人に見せたい！」と子どもたちも大喜び！笑顔も思い出もいっぱいの一日となりました。 指導員●齋藤 あすか



名で軽スポーツを行いました。自己紹介じゃんけん列車から始まり、しつぽ取り、親子で二人三脚、お菓子食い競争やドッジボールなど、様々な軽スポーツを通して親子で汗を流し、楽しむことができました。親子で二人三脚では息を合わせて「いちに。いちに。」と声をかけ合いながら走りました。思うようにうまくいかず、大笑いする場面も。お菓子食い競争では、揺れるお菓子に苦戦しながらも、お目当てのお菓子を見事ゲット。初めてお話をされる保護者の方もいて、お迎え時に気軽に挨拶できるようになつたことは大きな成果だと思います。コロナ禍で中止が続いた様々な活動ですが、必要だと考えたことは今後も協議を重ねた上で行つていきたいと思います。



～「コロナ禍でも子ども達に楽しませたい！」保護者の声から生まれた親子レクレーション～

若浜学童では11月6日(月)に親子行事としてキッズレクを行いました。それぞれの学童で内容は異なりますが今年も親子・指導員共に楽しい時間を過ごせた内容になりました。 若浜第1指導員●成田 好

自熱!ミニゲーム3種班対抗

わかっこクラブ【若浜第2学童】

第2学童では、キッズレク係の保護者の方々で考案した「①ピンポン玉お玉リレー」「②空き箱積み」「③ストロー飛行機キャッチ」の3つのゲームを班対抗戦で一日保育中に実施しました。

ストロー飛行機は、画用紙で作つた輪をストローの両端に付けた見た目も作り方も簡単な飛行機ですが、意外と遠くまで飛ばせるので子ども達も練習では夢中になつて飛ばしていました。しかし飛行機をゴール地点で待つている人が袋でキャッチするのがなかなか難しく大苦戦！そんな中、一発逆転するための取れると50点加点される飛行機を見事キャッチ出来た班もあり、盛り上がりました。お玉に入れたピンポン玉を落とさないようリレーを繋げたお玉リレー、様々な空き容器で難易度が高かつた空き箱積み、いずれも普段の保育とは違つた一日を楽しむことが出来ました。

指導員●野尻 知見



楽しかったキッズレク★

わくわくクラブ【若浜第1学童】

第1学童では【かるたで謎解き宝探し☆】と題して、事前に自宅にて親子でかるたの取り札と読み札を作成して頂きました。どの札も親子で楽しく取り組んでくれたのが伝わり、かつた様子が感じられました。レク当日は、学童のホールを使ってチーム戦で対決！取れるとチームで喜びあい、おてつきになつてもみんなで答えを導き出し、お宝を見つけると「どんまい！」と応援してもらいました。巴拉巴拉で編成したチームでしたが謎解きもみんなで答えを導き出し、お宝を見つけると「あつた！」と大喜び。子ども達が『遊び』に夢中になる姿がたくさんあつたレクとなりました。

指導員●成田 好



気分は運動会!軽スポーツ親子レク

はだっこクラブ【浜田学童】

浜田学童では、保護者同士の繋がりを確保する機会、お互いの子どもを知り合う機会が必要だと考え、7月9日に浜田小学校体育館にて総勢83名で軽スポーツを行いました。

自己紹介じゃんけん列車から始まり、しつぽ取り、親子で二人三脚、お菓子食い競争やドッジボールなど、様々な軽スポーツを通して親子で汗を流し、楽しむことができました。

親子で二人三脚では息を合わせて「いちに。いちに。」と声をかけ合いながら走りました。思うようにうまくいかず、大笑いする場面も。お菓子食い競争では、揺れるお菓子に苦戦しながらも、お目当てのお菓子を

～「コロナ禍でも子ども達に楽しませたい！」保護者の声から生まれた親子レクレーション～

と題して、事前に自宅にて親子でかるたの取り札と読み札を作成して頂きました。どの札も親子で楽しく取り組んでくれたのが伝わり、かつた様子が感じられました。レク当日は、学童のホールを使ってチーム戦で対決！取れるとチームで喜びあい、おてつきになつてもみんなで答えを導き出し、お宝を見つけると「どんまい！」と応援してもらいました。巴拉巴拉で編成したチームでしたが謎解きもみんなで答えを導き出し、お宝を見つけると「あつた！」と大喜び。子ども達が『遊び』に夢中になる姿がたくさんあつたレクとなりました。

指導員●成田 好





(初代がくほれん理事長)
佐藤 義明氏

あなたの筋力大丈夫ですか?

骨や筋肉の量のピークは20~30代だということをご存知でしたか?

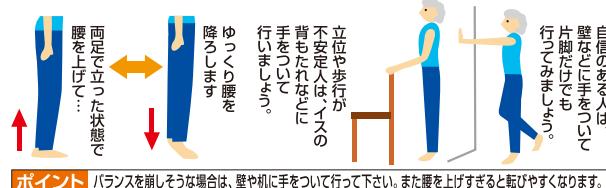
自宅にあるもので簡単に出来る、下肢筋力テストを紹介します。ご自身の下肢筋力を試してみませんか?

椅子(約40cm)に座り両腕を組みます。そこから反動を使わずに立ち上がり、そのまま3秒、保持します。両足で立ち上がれたら、次は片足で立ってみましょう。椅子から立ち上がれたら、階段の一段目(約20cm)からはどうでしょう? ふらつかないで出来ましたか?



両足で20cmから立ち上がれなかった方、残念ですが、筋力低下が進行している可能性があります。スクワットやつま先立ちなどの運動をしてみましょう。どちらの運動も10~20回を2~3セット、無理のない範囲からやってみてください。

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット

このテストはロコモチャレンジの簡易版です。興味のある方は検索してみてください。(文:佐藤 克実)

人々の活動と繋がりが気薄になつて3年余、世間ではコロナ禍前の日常を取り戻しつつあります。学童保育も少しずつ様々な行事が始まり、活気と笑顔が帰ってきたようです。このような体験が、保護者の繋がりを深め、子ども達の豊かな心の成長のためになつてていると思います。

これらの「免疫」を作るのが、日々のバランスの良い食事であり質の良い睡眠です。「疲れ」「冷え」「ストレス」が、心と身体を弱めて病気をつくる原因となります。

免疫力を高めて、これらを寄せ付けない身体づくりをしていきましょう。

これらの「免疫」を作るのが、日々のバランスの良い食事であり質の良い睡眠です。「疲れ」「冷え」「ストレス」が、心と身体を弱めて病気をつくる原因となります。

私たちの身体を「城」に例えたら、城壁が「粘膜免疫」、城兵が白血球やマクロファージ、NK細胞などの「自然免疫」、捕虜からの情報共有がT細胞やB細胞などの「獲得免疫」になります。

情報を聞き取り城兵に共有する。私たちの身体を「城」に例えたら、城壁が「粘膜免疫」、城兵が白血球やマクロファージ、NK細胞などの「自然免疫」、捕虜からの情報共有がT細胞やB細胞などの「獲得免疫」になります。

働き盛りの保護者の皆さんが高い事を



●ありがとうございます●

ご寄付をありがとうございます

田宮 和朗様

田宮様はお医者様でもあることから、子どもたちの健康管理に役立つものの購入に充てさせていただきます。続けてのご寄付、ありがとうございます。

令和5年度は、宮野浦1・2、平田・南平田の4学童へ、同事業の配分を頂き、プロジェクトや机、ビデオカメラ、かき氷機等を、購入させていただきました。どうもありがとうございます。
また、秋には赤い羽根共同募金箱へのご協力皆様からいただき、ありがとうございました。

折り紙・色鉛筆・バトミントン等を購入し、がくほれん総会の席上で、全学童へ贈呈いたしました。
ご協力ありがとうございました。

ご協力、ありがとうございます

黄色いレシートキャンペーン